

Meine drei Betthupferl



Topläuferin Bianca Meyer, Trainerin einer großen Münchner Laufgruppe (runningcompany.de), hat drei gesunde, leckere Dinner-Vorschläge

1. Mozzarella mit Tomate Dieses nach dem Training sehr schnell zubereitete Gericht, das mich an Laufcamps in Italien erinnert, ist ein toller Eiweißlieferant. Unbedingt hochwertiges Olivenöl und frisches Basilikum verwenden.

2. Mein Power-Sandwich Eine Scheibe Vollkorn-Dinkel-Brot toasten und mit Frischkäse bestreichen. Ein Spiegelei, eine Scheibe mageren Schinken, ein paar Salatblätter und getrocknete Tomaten drauflegen. Fertig ist ein toller Lieferant für Kohlenhydrate und Eiweiß. Ballaststoffe bringt er auch noch mit.

3. Vegan ist hip: Zucchini-Spaghetti Zucchini in dünne Streifen schneiden und sehr kurz andünsten. Mit Olivenöl und frischen Kräutern anrichten. Bei großem Hunger mit einer Portion Bulgur oder Couscous ergänzen. Eine leichte Mahlzeit, nach der Sie gut schlafen können.